

3年生へ

# パズル

根室市立落石中学校

ほけんだより 修学旅行直前号

平成26年5月16日

いよいよ来週!

## 旅行中ベストコンディションで過ごすために☆

修学旅行☆



### 1. 酔い物酔い

必要以上に心配することはありません。予防として、睡眠と食事をきちんととることを心がけて下さい。修学旅行でのバスやJRは、仲間と楽しく過ごして、意外と大丈夫なものですよ。

実は、「大丈夫! 酔わない!」と思うことも大事なのです。「病は気から」と言いますからね。でも、心配な人は、酔い止めの薬の他に、エチケット袋を持っているとさらに安心です。

### 2. 食事



三度の食事をきちんと食べることを心がけて下さい。と言っても食べ過ぎはNGです。

また、おやつは食事に影響しない程度にして、糖分のとりすぎに注意しましょう。なぜなら、糖分のとりすぎは疲れにつながるからです。

### 3. 睡眠

その日の疲れを次の日に持ち越さないためにも、必ず、就寝時間を守って下さい。なかなか眠れないこともあるかもしれませんが、目を閉じて寝ているだけでも体の疲れはとれるので、あせることはありませんよ。



### 4. 排便

集団行動が多く、排便をがまんしがちです。排便をがまんすると便秘になったり、ガスがたまって腹痛の原因になったりするので、トイレはがまんせずに行きましょう。

### 5. こころ

しおりをみると「修学旅行・きまり」の中に「楽しく過ごすこと」とありました。全員が「楽しい!」と思える修学旅行にするためには、お互いにちょっとずつ気を使うことがポイントかもしれません。一人で自己中心的な態度をとる人がいると、その周りから笑顔が消え始め、嫌な空気は伝染します。

疲れがたまってくるとどうしても、ちょっとしたことでイライラしてしまいます。そんな時は深呼吸。少し心が落ち着くかもしれません。

お互いの心も上手にコントロールして、楽しい時間を過ごせるといいですね!



みなさんの健康調査をもとに、健康相談をおこないました。その中で、必要な薬は、お家から準備して持ってくることをお話ししました。そこで、お願いします。薬の使用について、家の人に事前に詳しく聞いておいてください。(何錠飲むのか、どんなときに飲むのか、など。)

また、薬は、人によってアレルギーをおこすこともあるので、持って行く薬は自分用と考えて、絶対に友達にはあげないでください。心配な人は、薬を飲む前に先生に声をかけて下さいね。

